

ХОЗЯЙКЕ
НА ЗАМЕТКУЗакуска
на скорую
руку

Закуска могут не только пригодиться в паузах между салатами и горячим, но и стать настоящим украшением праздничного стола. Однако часто многих пугает перспектива провести несколько часов, сооружая сотни канале и рулетиков.

Мы предлагаем вам несколько вариантов симпатичных, аппетитных и, главное, простых закусок. Их приготовление не займет много времени, но результат обязательно порадует глаз и побалует ваши вкусовые рецепторы.

Закуска на чипсах



Ингредиенты:

- картофельные чипсы
- 300 г помидоров
- 100 г сыра
- 2 зубчика чеснока
- майонез
- зелень / оливки / маслины

Приготовление:

1.Мелко нарезать помидоры и зелень, сыр натереть на мелкой терке.

2.Смешать все и добавить выведенный через пресс чеснок.

3.Добавить майонез и все перемешать. Полученную массу выложить на чипсы. Закуску лучше делать непосредственно перед подачей на стол, так как чипсы могут размокнуть.

Яйца, фаршированные
семгой

Ингредиенты:

- 5 яиц
- 150 г семги / форели
- майонез
- зелень

Приготовление:

1. Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль на 2 части. Желтки сразу вынуть и измельчить.

2.Нарезать зелень и смешать ее с желтками. Добавить майонез и все размешать.

3.Теперь можно нафаршировать белки полученной массой и украсить закуску тонко нарезанной семгой и любимой зеленью.

Дед Мороз из крекеров

Ингредиенты:

- соленые крекеры
- саломы
- сыр рикотта
- оливки и маслины

Приготовление:

1.Положить рикотту в полиэтиленовый пакет с застежкой, плотно застегнуть и ножницами сделать небольшое отверстие в уголке упаковки.

2.Тонкой полоской из сыра, выжатого из пакета, нарисовать бороду и украшение для шапочки.

3.Треугольники из саломы – это шапочки, глаза и усики – маслины и оливки.

Рулетки из ветчины



Ингредиенты:

- 300 г ветчины
- 200 г сыра
- 3 яйца вкрутую
- 3 зубчика чеснока
- майонез
- зелень

Приготовление:

1.Сварить яйца вкрутую. Желтки отделить от белков. Белки натереть на крупной терке. Желтки натереть на мелкой терке в другую миску.

2.Соединить тертый сыр, яичные белки, зелень и чеснок. Добавить майонез и хорошо перемешать начинку.

3.На край ломтика ветчины положить 1 десертную или столовую ложку начинки, посыпать сверху тертым желтком и свернуть рулетиком.

4.Разложить рулетики на блюдо, застеленном листьями салата, или положить по одному на тосты.

ПА-ЗА ГУЛЬНЁЙ

Пра «ненармальнае»
выступленне алімпійцаў

Аляксандр Лукашэнка раскрытыкаваў выступленне беларускіх атлетаў на Алімпіядзе ў Рыа, назваўшы яго пасрэдным і ненармальным.

А вось што з гэтай нагоды думаюць некаторыя спартсмены і спецыялісты...



Віктар ШАРШУКОЎ,
галоўны трэнер
зборнай Беларусі па
цяжкай атлетыцы:

– Калі казаць пра наш від спорту, то лічу, што цяжкаатлеты выступілі добра – на нашым рахунку два медалі. Да таго ж у шасцёрку мацнейшых уваходзіла шмат нашых маладых атлетаў, якія пакажуць сябе на наступных Гульнях.

Таму лічу, што мы адпрацавалі дзяржаўныя грошы па поўнай праграме. І зараз, падчас збору ў Ірўззі, упершыню за чатыры гады трацім валюту, а раней увесь час трэніраваліся на базе ў «Стайках». Да слова, на наступную Алімпіяду мы ўзялі абавязальства



Аляксандр МЯДЗВЕДЗЬ,
трохразовы
алімпійскі чэмпіён
па вольнай
барэчбе:

– Вельмі дэчна выступіла беларуская зборная на Алімпіядзе! Калі ў барацьбе і цяжкай атлетыцы нам яшчэ і пашанцавала, то ў астатніх відах спорту – практычна нулявыя вынікі. Добра, што яшчэ багатыцы парадвалі «золатам», а так наогул была б адна з самых правальных Алімпіяд.

Няма рэзерву, адсутнічаюць добрыя



Наталля ЦЫЛІНСКАЯ,
8-разовая чэмпіёнка
свету па веласпорце,
бронзавы прызёр
Алімпіяды-2004:

– Мне цяжка ацэньваць выступленне алімпійцаў, бо я і сама ў мінулым спартсменка дастаткова высокага класа. Я скажу толькі адно: ніводны атлет не едзе на Гульні турыстам. Бачыла, як людзі без сіл падалі пасля фінішу, таму нельга абвінавачваць іх, што яны зрабілі нешта не так. Іншая справа, што трэба сістэму падрыхтоўкі змяняць увогуле. Свет жа не стаіць на

месцы. Што тычыцца слоў прэзідэнта, то, мяркую, ён мае права так казаць. Я ж не ведаю, колькі грошай было патрачана на алімпійцаў...



Андрэй КРАВЧАНКА,
шматборца,
сярэбраны прызёр
Алімпіяды-2008:

– Дрэнна выступілі беларускія алімпійцы? Беларуская зборная паказала менавіта той узровень, які ёсць на гэты момант. І, на мой погляд, нават скачылі вышэй за галаву. А ўвогуле, усё ідзе да таго, што хутка і выступаць не будзе каму. Не берагуць у нас спартсменаў, якія ёсць...

Алесь СІВЫ.

3 ПЕРШЫХ ВУСНАЎ

Марына АРЗАМАСАВА:

«Пасля звычайных стартаў
да атлета даходзіць толькі
55 працэнтаў прэміяльных»

Чэмпіёнка свету ў бегу на 800 метраў распавяла «Народнай Воля», што ў яе не атрымалася на Алімпіядзе, якія грошы зарабляюць лёгкаатлеты і якой цаной яны дастаюцца.



Марына Арзамасова – з ліку тых, каго яшчэ перад Гульнямі занеслі ў спіс патэнцыйных медалістаў. Але планы часам разыходзяцца з рэальнасцю. Так бывае і ў жыцці ў цэлым, і ў спорце ў прыватнасці. Таму сёння на сваё 7-е месца на Алімпійскіх гульнях у Рыа-дэ-Жанейра спартсменка глядзіць філасофскі: як склалася, так склалася...

– На алімпійскім п’едэстале толькі тры месцы, а заяваць медаль хочучы ўсе, – кажа яна. – Дык няўжо стаць сёмым на такіх прэстыжных спаборніцтвах – дрэнна? Многія пра гэта толькі мараш. Адрозніе: я падыйшла да Гульняў у сваёй лепшай форме, але канкурэнцыя ў гэтым годзе была проста неверагодная. Таму да сябе ў мяне ніякіх прэтэнзій няма.

– Пасля Алімпіяды некаторыя спартыўныя чыноўнікі казалі, што асобныя спартсмены напярэдадні выступалі на камерцыйных стартах, а таму да Гульняў не выйшлі на п’як сваёй формы...

– Гэта дакладна не пра мяне, бо я якраз-такі і прапускала дзеля Алімпійскіх гульняў многія старты. Можна сказаць, ахвярвала чэмпіянатам Еўропы, які можна і патрэбна было спакойна выйграць. У статусе чэмпіёніцы свету магла ўдзельнічаць у розных камерцыйных стартах, але ігнаравала іх. Асноўную стаўку я рабіла менавіта на Алімпіяду, таму напакнуць мяне няма ў чым.

– Колькі, калі не сакрэт, лёгкаатлеты зарабляюць на сезонных стартах?

– Гэта зусім малыя сумы ў параўнанні з заробкамі тых жа футбалістаў ці хакеістаў. Акрамя таго, у лёгкай атлетыцы вельмі складаная сістэма выплаты прызавых,

мы плацім шмат розных адлічэнняў. І ў залежнасці ад краіны, якая праводзіць спаборніцтва, да атлета ў лепшым выпадку даходзіць толькі 55 працэнтаў прэміяльных. Усе кажуць: «О, перамагла на этапе «Брыльянтавай лігі! Грошы можна грэбці лапатай...» Па-першае, пераможца этапа атрымлівае 10 тысяч долараў – гэта не такая і вялікая сума. Па-другое, паспрабуйце яшчэ выйграць. І трэціе – ты атрымаш, як я ўжо казала, з агульнай сумы толькі каля 5500 долараў, бо трэба заплаціць падатак у краіне, якая арганізавала спаборніцтва, выдаткаваць грошы свайму агенту і трэнеру. Вось і ўся «лапата з грашымі». У дадатак да ўсяго тое, што зарабілі летам, спартсмены атрымліваюць не адрозніе, а толькі напрыканцы гэтага года альбо ўжо ў наступным.

– Пасля Алімпіяды, што прайшла, віцэ-прэзідэнт НАК Максім Рыжанкоў даволі рэзка выказаўся пра нашых сапернікаў на дыстанцыі, якія і сталі прызёрамі Гульняў. Цытую яго словы: «На п’едэстале – тры спартсмены незразумелай гендэрнай прыналежнасці. Не стану аспрэчваць рашэнне Міжнароднай федэрацыі лёгкай атлетыкі, але, калі хочаце прадставіць такім людзям магчымасць выступаць, стварыце трэцюю катэгорыю. Але бачыць, як фактычна мужык апарэджвае дзюкат і атрымлівае медаль... Пры гэтым яшчэ афіцыйна жыве ў шлюб з жанчынай... У межах нашага разумення свету такое становіцца спраў не вельмі ўпісваецца». А што вы думаеце пра сваіх калег «незразумелай гендэрнай прыналежнасці»?

– У гэтай сітуацыі ад саміх спартсменаў, на жаль, нічога не залежыць, бо да нашага меркавання тут прыслухоўваюцца ў апошнюю чаргу. Не ведаю, хто і чым інтарэсы лабіруе, але на дыстанцыі змаганца з гэтымі калегамі і насамрэч вельмі і вельмі складана. Зараз, у век жорсткага допытвага кантролю, практычна нельга паказваць тыя вынікі, якія паказваюць гэтыя спартсменкі, у якіх зашкальвае прыродны тэстатэрон. МАК дазваляе ўдзельнічаць, калі норма прыроднага тэстатэрона не больш за 10 нмоль/л. Я не так даўно праходзіла медыцынскі агляд, у мяне гэты ўзровень – 0,3. На чэмпіянаце свету, да прыкладу, патрабаванні да ўзроўню тэстатэрона іншыя, таму тая ж алімпійская чэмпіёнка Кастэр Семена нават у фінал не трапіла. А на Алімпіядзе – іншыя правілы. І вынікі ў Кастэр зусім іншыя.

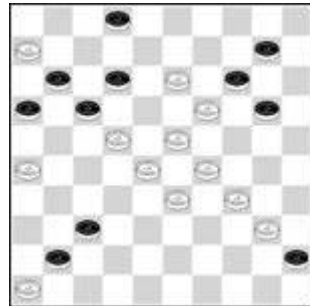
– Марына, а на фармакалогію вы грошы са сваёй кішэні выдаткоўваеце?

– Так, гэта даволі вялікі артыкул выдаткаў. Праўда, у апошнія два гады ў гэтым плане моцна дапамагалі і Міністэрства спорту, і федэрацыя. Але ўсё роўна нешта даводзілася, як вы кажаце, і са сваёй кішэні даставаць. Тым больш што Алімпіяда прайшла, магчыма, і фінансаванне зменшыцца.

– Пасля Алімпіяды паспелі адпачыць з сям’ёй? – Пасля ў мяне былі яшчэ два старты – у Швейцарыі і Германіі, і адрозніе з Берліна мы з мужам на некалькі дзён паляцелі ў Францыю, на мора. У верасні там было яшчэ нармальнае надвор’е. А зараз усёй сям’ёй плануем адправіцца ў Ізраіль, дзе я збіраюся і здароўе паправіць, і адпачыць.

Алесь СІВЫ.

ШАШКІ

Вочны конкурс
рашэння шашачных кампазіцый

Адзін з удзельнікаў конкурсу – Сцяпанас Пятраўскас спецыяльна для нашай

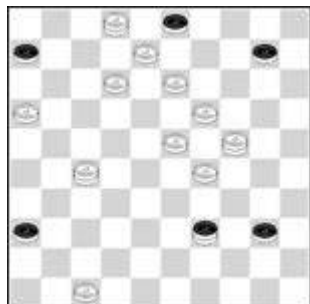
рубрыкі прапанаваў свае новыя праблемы-100. Вітаем літоўскага госьця!

№1 Белыя: 6, 13, 19, 22, 23, 26, 28, 29, 33, 34, 40, 46 (12). Чорныя: 2, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 20, 37, 41, 45 (11).

№2 Белыя: 10, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 39, 42, 43, 45 (12). Чорныя: 4, 5, 8, 13, 15, 24, 26, 29, 30, 31, 34, 37, 40 (13).

43–38, 25, 30, 18, 7, 2, 34, 34 х

Задачы пастаяннага чытача



дамка 39 (6). Белыя пачынаюць і пазбаўляюць хадом шашку чорных.

Актыўны ўдзельнік нашай рубрыкі з Івянца Аляксандр Шурпін прапанаваў свае задачы на 100-клетачнай дошцы. Трэба адзначыць, што галоўны варыянт задач мае рэдкі фінал «на вісу». Гэта значыць, шашка чорных пазбаўляецца хадом не на бярэзным полі, а на сярэдзіне дошкі. Такая тэма вельмі складаная для апрацоўкі.

№3 Белыя: 8, 12, 13, 16, 19, 23, 29, 47, дамкі 2, 24, 27 (11).

Чорныя: 3, 6, 10, 36, 40,

пазіцыяй, апублікаваных у «НВ» ад 16 жніўня 2016 года.

№3 – b8, d8, h4, e7, a3 х

№4 – d2, сe7, e3, с7, b8 х

№5 – g3, h4, h8(f6), a5, с3, d2 х

Першымі свае адказы далі: Аляксандра Камінская (Вілейка),

Леанід Жыхар, Фёдар Карпей (Мядзель), Юрый Голікаў (Цвер, Расія), Віталь Варушыла, Іван Наўроцкі (Мінск), Аляксандр Шурпін (Івянец), Уладзімір Бандарык (в. Лугавая Слабада Мінскага раёна), Мікалай Зайцаў (Баранавічы), Уладзімір

Сяргіеня (в.Войкава Уздзенскага раёна), Ігар Ананіч (Гродна), Рыгор Краўцоў (в.Рублеўск Круглянскага раёна), В.Валчкоў (Маладзечна), Альберт Ліцінаў (Мінск), Аляксандр Голуб (п.Талька Пухавіцкага раёна), Уладзімір Панько (г.Камянец).

Супаставім рашэнні

Рашэнне пазіцыі, апублікаваных у «НВ» ад 16 жніўня 2016 года.

№3 – b8, d8, h4, e7, a3 х

№4 – d2, сe7, e3, с7, b8 х

№5 – g3, h4, h8(f6), a5, с3, d2 х

Першымі свае адказы далі: Аляксандра Камінская (Вілейка),

Леанід Жыхар, Фёдар Карпей (Мядзель), Юрый Голікаў (Цвер, Расія), Віталь Варушыла, Іван Наўроцкі (Мінск), Аляксандр Шурпін (Івянец), Уладзімір Бандарык (в. Лугавая Слабада Мінскага раёна), Мікалай Зайцаў (Баранавічы), Уладзімір

Сяргіеня (в.Войкава Уздзенскага раёна), Ігар Ананіч (Гродна), Рыгор Краўцоў (в.Рублеўск Круглянскага раёна), В.Валчкоў (Маладзечна), Альберт Ліцінаў (Мінск), Аляксандр Голуб (п.Талька Пухавіцкага раёна), Уладзімір Панько (г.Камянец).

Прапануюць адэсіты

Працягваем знаёмства з творчасцю прадстаўнікоў адэскай школы шашачнай кампазіцыі. У пазіцыях Сяргея Губачкіна белыя пачынаюць і выйграюць.

№5 Белыя: b4, b6, c5, c7, d6, e5, h2 (7).

Чорныя: b2, d2, c3, g3, f4, h4, a5, f8 (8).

№6 Белыя: d6, e5, e7, f4, f6, g5 (6).

Чорныя: b4, c5, d2, e3, f2, f8, h4 (7).

Чорныя: b4, c5, d2, e3, f2, c7, d6, d8, a5, d2(h4), f4(a7),

с7 х

№7 Белыя: b4, b6, d4, d6, c5, c7, e5, h2, h4 (9).

Чорныя: a5, b2, c3, d2, d8, e3, f2, f4, g3 (9).

g5, f4, b8, b6(c7–a5A), e7, g7(e5B), a1(f8C), c3(h4), a1, e5(g7), h8, d4, g1 х C(c3), h4 х B(f8), c7, a1, h4 х A(c3–a5), e7, g7, b6–a1! х

У наступных праблемах Сяргея Губачкіна выйгрыш за белых знайдзіце самастойна.

№8 Белыя: a5, b6, c5, c7, e7, f6 (6).

Чорныя: a7, b2, c3, d2, d8, f4, h4, g5 (8).

Пазіцыя з нескладанай апрацоўкай В.Шульгі.

№9 Белыя: a7, b6, f6, h6, e5, g5, d4 (7).

Чорныя: b4, b8, c5, d2, d8, e3, f2, h4 (8).

№10 Белыя: a3, c1, c5, e3, e5, f4, h2 (7).

Чорныя: d2, d6, g3, b4, a5, a7, c7, e7, g7 (9).

№11 Белыя: b4, f4, c5, e5, b6, d6, h7, e7 (9).

Чорныя: b2, d2, c3, a5, g7, b8, f8, h8 (8).

№12 Белыя: g3, b4, d4, f4, e5, g5, b6, c7 (8).

Чорныя: b2, d2, h2, c3, a5, d6, g7, b8, d8, f8 (10).

Гэта наш чарговы бліц-конкурс. Пераможца атрымае прыз – шашачную кнігу.

Запрашаем для ўдзелу ў завочнай гульні

Хто жадае ўзяць удзел у адкрытым чэмпіянаце г.Мінска па перапісцы, прапануем тэлефанават сакратару чэмпіянату Уладзіміру Мікалаевічу Бандарыку – (8017) 501-50-34.

Свае лісты дасылаць на адрас: 220030 Мінск, вул.Энгельса, 34а, «Шашкі»

або на электронны адрас рэдакцыі: saf20016@yandex.ru, shulga.checkers@gmail.com.

Віктар ШУЛЬГА, міжнародны майстар спорту па шашачнай кампазіцыі.

Прыеду куплю стеклобанку. Тел. 8-017-261-10-26.

ИП Лахаданов В.М. УНП 192680247. Свидетельство от 21.07.2016.

Ремонт, настройка и диагностика ноутбуков и компьютеров

Восстановление информации. Выезд на дом.

Тел.: (8044) 773-28-33, (8029) 773-28-33.

ИП Лукашевич В.И. УНП 690688919

ПСОРИ-КРЕМ ПСОРИ-ШАМПУНЬ



В СОСТАВ ВХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ:

- ВЕЗЕЛИН
- СОЛИДОЛ
- ЛАНОЛИН
- МАСЛО ОБЛЕПИХИ
- ДЕГОТЬ БЕРЕЗОВЫЙ
- СЕРА
- НАФТАЛАНСКАЯ НЕФТЬ
- ЭКСТРАКТ СОЛОДКИ
- ЭКСТРАКТ ШАЛФЕЯ
- ЭКСТРАКТ ЧЕРЕДЫ
- МЯТНОЕ МАСЛО
- ЭКСТРАКТ ЭВКАЛИПТА

СЕРТ. ЕВРАЗЭС RU 77.01.34/001 Е 002.909 от 21.03.2013
Д. СООТВЕТСТВИЯ №РОС RU/АИ 32.Д. 01750 от 21.06.2013
ИНФОРМАЦИЯ НОСИТ РЕКЛАМНЫЙ ХАРАКТЕР

г. Минск, ул.Козлова, 8.
Магазин «Мир Здоровья»
тел. 8 (017) 285-35-17.
Пн.-Пт. 10-00 до 19-00,
Сб. 10-00 до 15-00
Вск. выходной.
По Беларуси высылается
наложенным платежом
+375(44) 539-24-94
8(029)-774-46-16

ЧУП «Содрафарм»
УНП 190571481

Рэкламны аддзел: narodnayav@gmail.com

тэл.: +375 29 8 444 725, +375 29 111 30 77, +375 17 328-66-09

Адрас рэдакцыі: 220030, Мінск, вул.Энгельса, 34а.
Прыёмная: тэл./факс (017) 32